w

तुलसी

और

उसके सौ उपयोग

तुलसी में कैसे-कैसे अमृत-गुण मरे पड़े हैं—यह बात सभी लोग नहीं जानते। इस पुस्तक में तुलसी के द्वारा एक सी रोग दर करने की विषियों बतलाई गई हैं; इसलिए यह छोटी-सी पुस्तक घर में होने से किसी समय किसी को जीवन-दान देने का पुण्य प्राप्त हो सकता है।

हिदी - साहित्य - मंडल, बनारस सिटी

| वीर | सेवा | मन्दि | ₹ | X X |
|-------------|-------|---------|---|--------|
| | दिल्ल | नी | | X X |
| | | | | X |
| | | | | X · |
| | * | | | × |
| | 6 | 6 - 1 | | X X |
| क्रम संख्या | 3 | ~ · · · | 2 | X X |
| गल नं० | | 701 | | × |
| वण्ड 📉 | | | | X X |



और

उसके की उपयोग

प्रणेता काशीनाथ शर्मा, ज्योतिषतीर्थं

तुलस्यां राक्षितं सर्वं जगदेतचराचरम् । या विनिहन्ति पापानि दृष्ट्वा पापिभिनैरैः॥१॥ —पग्रपुराण

> प्रकाशक **हिन्दी - साहित्य - मंड**स्ट बनारस सिटी

विषय-सूची

| विषय | | वृष्ठ |
|---------------------------|--------|-------|
| (१) तुल्सी-प्रशंसा . | | 8 |
| (२) तुल्सी का पावनत्व | | |
| और प्रभाव . | | 8 |
| (३) तुलसी चमत्कार की | | |
| दो सची घटनाएँ | | < |
| (४) तुल्सी के नाम | | ११ |
| (५) तुळसी-वर्णन . | | १२ |
| (६) तुल्सी के मेद . | | १३ |
| (७) वायु-शुद्धि . | | ? પ્ય |
| (८) तुल्सी मृत्तिका स्नान | | Ę |
| (९) तुल्सी परिक्रमा . | ٠ | હ |
| (१०) तुल्सी प्राणायाम | ٠ | |
| (११) तुल्सी-भक्षण . | ٠ ٦ | |
| (१२) तुलसी के उपयोग . | २ | |
| | • | • |



उपयोग - सृची

| उपयोग | ЯВ | उपयोग | 98 |
|-----------------------------|-----------|----------------------------|-----|
| (१) विषम ज्वर पर | 39 | (१७) पीनस पर | 36 |
| (२) शीतज्वर-हर गोळियाँ | 22 | (१८) प्रमेह (परमा) पर | ,, |
| (३) भागनतुक-उत्रर पर | " | (१९) रहौंची पर | 99 |
| (४) जाड़ा देकर आने वाले | | (२०) दन्त रोगी पर | 31 |
| ज्वर पर | 25 | | 99 |
| (५) सचिपात प्छेग आदि | | (२१) बालकों के पेट फूछने व | , " |
| जहरीछे ज्वरों पर | 11 | (२३) बाउकों के कर्णशुरू पर | ,, |
| (६) साधारण उत्तर पर | " | (२४) बालकों के दवास पर | 72 |
| (७) तृष्णा पर | 27 | (२५) बालकों के दन्तजात | |
| (८) वित्तदाह पर | " | अतिसार पर | " |
| (९) बातज रोगों पर | 48 | (१६) बाळकों की खाँसी पर | ₹6 |
| (१०) पसकी दुई पर | 99 | (२७) बाळरीग पर | 75 |
| (११) मुच्छी पर | " | (२८) मूत्रदाह पर | २९ |
| (१२) करप उवर पर | >> | (२९) मूत्ररोग पर | " |
| (१६) प्छेग में | 34 | (३०) मूत्रकृष्क पर | " |
| (१४) बातजन्य मछेरिया पर | " | (३1) बीर्थ स्तरभन पर (१) | " |
| (१५) कर्ण रोग पर | | (३२) वीय स्तम्भन पर(२) | ,, |
| (14) कान के पीछे की स्जन पर | | | 39 |

| उपयोग | бâ | उपयोग | бß |
|--------------------------|-----------|-----------------------------|-----|
| (३४) छूं अगने पर | 10 | (५७) स्त्रियों के तृथ गुद्ध | |
| (३५) अजीर्ण पर (१) | 99 | होने के लिए | ₹# |
| (३६) अजीर्ण पर (२) | 29 | (५८) सन्धिवात पर | 99 |
| (३७) बालकों की कालीकाँसी | | (५९) थकावट पर | ** |
| पर | 99 | (६०) पारद जात गठिया पर | 34 |
| (३८) छाती की जकड़न पर | 27 | (६१) पारद दोष पर | 22 |
| (३९) अग्निमान्य पर (१) | 3.1 | (६२) स्नायु पीड़ा पर | " |
| (४०) र्भातसार पर (१) | " | (६३) सिर दर्द पर (१) | " |
| (४१) अतिसार पर (२) | " | (६४) सिर दर्दं पर (२) | " |
| (४२) भामातिसार पर | " | (६५) सदी के सिर दर्द पर | " |
| (४३) रक्तातिसार पर | 22 | (६९) भामाशय के शूल पर | ** |
| (४४) खाँसी पर | >> | (६७) बालकों के किए | |
| (४५) खाँसी (२) | \$? | ळघुविरे वन | 79 |
| (४६) कोष्टबद्धता पर | " | (६८) बद और गाँठ पर | 71 |
| (४७) आर्श रोग पर | " | (६९) प्रसवानन्तर पीढ़ा पर | " |
| (४८) आइचि पर | ** | (७०) शरीर पुष्टि के लिये | ** |
| (४९) कप युक्त खाँसी | | . (७१) पसीना छाने के छिये | " |
| पर | 29 | (७२) घाव पर | 20 |
| (५०) कृमि पर | 33 | (७६) मूत्र और बीर्य सम | |
| (५१) व्येतर्षु पर | 99 | रोगों पर | " |
| (५२) गनकर्ण कुष्ठ पर | " | (७४) मूत्र वृद्धि के लिए | " |
| (५३) जलम पर | 33 | (७५) बहरेपन पर | " |
| (५४) विष पर | 29 | (७६) सर्व दंश पर (१) | 36 |
| (५५) स्त्री वंध्यत्व पर | 18 | (७७) सर्प दंश पर (२) | >> |
| (५६) प्रदर पर | 99 | (७८) सर्पं दंश पर (३) | 99- |

[3]

| चप्योग | áа | उ पयोग | бâ |
|----------------------------|------------|------------------------------|------|
| (७९) बाककों के बहुत सम्बन | षी | (८९) कुनकुर (कुत्ता) खाँसी प | ार " |
| रोगों पर | 6 | (९०) घातु पुष्टि के लिए | 8. |
| (८०) विश्व बृद्धि पर | १९ | (९१) मुँह के झाखों पर | 83 |
| (८१) दम्तपीदा पर | ** | (९२) विञ्चिका पर | " |
| (८२) बातज तथा पित्तज वमन | | (९३) हरताछज रोगों पर | " |
| पर | " | (९४) पादर्व-वेदना पर | 88 |
| (८१) मुख की कान्ति बदाने | | (९५) पेट की पीड़ा पर | " |
| के छिए | " | (९६) मस्तक के की दे नाश- | |
| (८४) बिच्छ के कारने पर (1) | 17 | करने के किए | 23 |
| (८५) वरें और विच्छ के दंश | | (९७) दहु (दाद) पर | 99 |
| पर (२) | >> | (९८) खुजली पर | 77 |
| (८६) बिच्छु कारने पर (६) | " | (९९) तुकसी की चाय | 88 |
| (८०) जीणं ज्वर पर | " | (100) सर्व साधारण के लिए | |
| (८८) शोथ (सूजन) पर | " . | चाय | >> |

तुलसी और

उसके सौ उपयोग

श्रीहरिः

'तुलस्यां नापरं किंचिद्देवतं जगतीतले'

इस्टिश्च ज हम पाश्चात्य औषिधयों के प्रलोभन में आकर अपने यहाँ की अमृतमयी सुलभ औषिधयों को किल्ला मूले हुए हैं। भारतवर्ष अनादि काल से उत्तमोन्तम वनौषिधयों का उद्गम स्थान रहा है। वर्तमान-काल में सर्व-सुलभ तथा श्रेष्ठ औषिधयाँ भारतवर्ष के अतिरिक्त अन्यत्र प्राप्त नहीं होतीं। आज भी वनौषिध-

पीयूषनिधी हिमालय से चमत्कारी एवं तत्क्षण गुण दर्शाने वाली असंख्य जडी-वृदियाँ भारतवर्ष से बाहर जाती और वहाँ से सत्व या अर्क के रूप में पुनः भारत में आती हैं। उन विदेशी आवरणयुक्त भारतीय औषधियों को अभागे भारत-वासी विदेश की वस्त मानकर उनका उद्गम स्थान भी वहीं मानते तथा उन गुणप्रद औषधियों के साथ-ही-साथ उस देश की प्रशंसा करके कृतकृत्य होते हैं। उन दयनीयों को क्या मालूम कि वे महिमामयी औषधियाँ पुण्यमयी भारत-भूमि की ही अंशभूता हैं। बड़े दुःख की बात है कि हमारे देश-भकों में भी विदेशी औषधियों की प्रशंसा करने वालों तथा भारतीय आयुर्वेदिक जड़ी-बृटियों का उपहास करने वालों की संख्या अधिक पाई जाती है। इस युक्तिवाद और नवीनता के युग में हम उन्हें कुछ नहीं कह सकते। वे देश के अभिभावक हैं, देश की बागडोर उनके हाथ में है : किंतु उनको यह नहीं भूलना चाहिए कि देशी औषधियों पर किये गये उनके उप-हास का अनुकरण करके अशिचित जनता भारतीय आयुर्वेद-विज्ञान तथा अपनी गाढ़ी कमाई का सर्वनाश कर रही है।

पूर्वकाल में भारतवर्ष का 'वनस्पति-विश्वान' अधिक उन्नति पर था। सब प्रकार को औषिधयों में वनस्पति अपना विशेष स्थान रखती है। स्वास्थ्य-विश्वान के आद्य-प्रणेता महर्षियों ने 'तुलसी' को महान्दिच्य और गुणप्रद औषिध माना

ş

है। धार्मिक दृष्टि से भी आर्थ धर्म में तुससी के पौदे को जितना महत्व दिया है, उतना अन्य किसी पौदे को आज तक नहीं प्राप्त हुआ। हिन्दू जाति अत्यन्त प्राचीन काल से इसे पुज्य मानती चली आई है। आज भी अधिकांश संस्कृत हिन्दुओं के घर तुलसी से पावन हो रहे हैं। देवालयों तथा तीथौं आदि सब पवित्र स्थानों में तुलसी को महत्व दिया गया है। तुलसी विष्णु भगवान को बहुत प्रिय है। इसके बिना भगवान् विष्णु नैवेद्य नहीं ग्रहण करते। इसीलिए इसका एक नाम विष्णुप्रिया भी है। ब्राह्मण, ज्ञिय, वैश्य, शद्भ, चारों वर्णों के लोग बड़ी आस्था से तुलसी की अर्चना करते आये हैं और अब भी करते हैं। तुलसी के बह-मुल्य गुणों पर मुग्ध होकर हिन्दुओं ने उसे 'तुळसी माता' का उच्च एवं पूज्य पद प्रदान किया है। अनेक शताब्दियों से बड़े-बड़े ऋषि-महर्षि, राव और रंक इसकी पूजा करते आये हैं। हमारी तो धारण है कि इस दिव्य महौषधि के गुणों पर मुख होकर ही हमारे प्राचीन आचार्यों ने इसको धार्मिक महत्व दिया है तथा उस धार्मिक महत्व में भी ऐसी प्रक्रियाएँ रख दी गई हैं, जिससे प्रत्येक मनुष्य का तुलसी के पौदे या उसकी उत्कट रोगनाशक गंध से सम्पर्क रहे। स्कन्धपुराण, पन्नपुराण आदि धर्मशास्त्र के बड़े-बड़े प्रन्थों में तुलसी को खुब प्रशंसा की है।

तुल्सी का पावनत्व और प्रभाव

तुलसी काननं चैव गृहे यस्यावतिष्ठते। तद् गृहं तीर्थ भूतं ही नायान्ति यमकिंकराः॥

अर्थात्—जिस घर में नुलसी का वन है, वह घर तीर्थ के समान पवित्र है तथा उस घर में यमदूत नहीं आते।
और

तुलसी विपिनस्यापि समन्तात्पावनंस्थलम् । क्रोशमात्रं भवत्येव गङ्गे यस्येव पायसः॥

अर्थात्—तुळसीवृत्त के चारों ओर एक कोस तक की भूमि गंगा-जळ के समान पवित्र रहती हैं।

छन्दन में 'इम्पीरियल इन्स्टिट्यूट' नामक एक प्रयोग-शाला है। वहाँ के विद्वान डॉ॰ गोल्डिंग और वेली नाम के दो रसायन-शास्त्रकों ने तुलसी-पत्र की परीक्षा करके निश्चय किया है कि तुलसी के पत्तों में रोगजन्तु नाशक तैल होता है। वह शायमळ—पोदीने का सत्य—नामक द्रव्य के समान है। शास्त्रीय प्रयोग से सिद्ध हुआ है कि तुलसी के तैल में

इर प्रतिशत थायमळ रहता है। वनस्पति-शास्त्र के अद्वितीय मम्ब डॉ॰ द्वपा ने भी तुलसी के पौदे में थायमळ होना सिद्ध किया है। तुलसी की गंध से रोगोत्पादक भयानक मच्छुरों का तत्काल नाश हो जाता है।

बम्बई के ग्रेड मेडिकल कॉलेज में जार्ज वर्डबुड नाम के एक प्रोफेसर थे। जब बम्बई में विक्टोरिया गार्डन (चिडिया-खाना) और अलबर्ट म्युजियम (अजायबधर) बनाया गया, तब वहाँ के कार्य को जीवत रीति से संचालन करने के लिए उक्त प्रोफेसर साहब नियुक्त किये गये थे; किन्तु जिस म्थान पर अजायबघर और चिडियाखाने का निर्माण होने वाला था, वहाँ मलेरिया रोग को उत्पन्न करने वाले मच्छर बहुत थे। वहाँ जो मजदूर काम करने के छिए आते, वे मलेरिया से पीडित होकर बहुत कष्ट पाते थे। यहाँ तक हुआ कि अधिक मजदूरी देने पर भी मलेरिया के भय से कोई मजदूर काम पर नहीं आता था। वहाँ के हिन्दू मैनेज़र के कहने पर सब जगह तुलसी के पौदे लगवा दिये गये। इसका आश्चर्य-जनक प्रभाव पड़ा, और वहाँ के सब मच्छर ततक्वण नष्ट हो गये तथा मलेरिया भी गायब हो गया। मेजर लॉरी मोर ने भी तलसी की गंध से मच्छर मारने तथा मलेरिया का नाश होने का अनुभव किया है। ख़ुद जार्ज बर्डवुड ने इसका विवरण इस प्रकार लिखा है-

ČĄ.

When the Victoria gardens and Albert Museum were established in Bombay, the men employed on these works were at first so pestered by mosquitoes and suffered so much from malarial fever that on the recommendations of the Hindu manager the whole boundary of the gardens was planted with holy basil (Tulasi) and any other basil at hand on which the plague of mosquitoes was at once abated and the fever altogether disappeared from amongst the rasident-gardeners and temporarily resident masons.

अर्थात्—'बम्बई में जिस समय विक्टोरिया गार्डन और अलबर्ट म्यूजियम बनाया गया, उस समय जो आदमी वहाँ काम करते थे, मलेरिया ज्वर सं बहुत कह पाते थे। वहाँ के हिन्दू मैनेजर के कहने पर बगीचे-भर में तुलसी के पेड़ और उसो तरह के सुगन्ध देने वाले दूसरे पेड़ जो मिले, लगा दिये। इससे मच्छड़ों का उपद्रव एकदम घट गया और उन लोगों में से ज्वर तो बिल्कुल ही गायव हो गया, जो उस बगीचे में रहते थे, या काम करने के लिए ठहरे हुए थे।'

शाही मलेरिया सम्मेळन (Imperial Malarial Conference) ने भी निश्चय किया है कि तुलसी मलेरिया के लिए

अच्छी दवा है। आयुर्वेद में भी तुलसी को मलेरिया-नाशक बतलाया गया है।

'पीतो मरिच चूर्णेन तुलसी पत्रजोरसः...निइन्ति विषम ज्वरम्'
--शाक्रधर ।

अर्थात्—काली मिरच के साथ तुलसी-पत्र का रस देने से, वह महोरिया का नाश करता है।

मलेरिया के अतिरिक्त अन्य अनेक रोगों के लिए भी तुलसी अमूल्य दवा है।

हमारे यहाँ तो तुलसी को पवित्र माना ही है, किन्तु पाश्चात्य लोग भी इसको पूज्य एवं पवित्र मानते हैं; क्यों कि ईसा के वध-स्थान पर तुलसी के पौदे उत्पन्न हुए थे। आज-कल भी ग्रीस में तुलसी के सम्मानार्थ 'सेंट वेलिस्डें' नामक उत्सव-दिन मनायाजाता है। वहाँ धार्मिक वृत्ति वाली महिलाएँ उस दिन तुलसी की शाखा लेकर धर्मोपदेशक के पास जाती हैं और उनसे उस शाखा पर पवित्र जल का सिंचन करा लाती हैं तथा उस शाखा को लाकर अपने गृहद्वार पर लटका देती हैं। उनका कहना है कि ऐसा करने से आरोग्यता बढ़ती और अनेक प्रकार के रोग नष्ट हो जाते हैं।

तुल्सी के चमत्कार की दो सञ्ची घटनाएँ

(1)

सन् १६२७ की बात है। मद्रास के दो प्रतिष्ठित मुसलमान व्यापारी मोटर पर बैठकर शिकार खेलने गये। सघन वन में पहुँच कर उन लोगों ने मोटर खड़ी कर दी और शिकार खेलने छगे। ड्राइवर मोटर पर ही बैठा था। शिकार की तलाश में दोनों शिकारी एक दूसरे से अलग हो गये। बन्द्रक के शब्द से क्रोधित एक भयानक सर्प ने शिकारी को काट लिया ! शिकारी चिह्नाने लगा। सर्प कुछ दूर चला गया था: पर न मालूम क्यों वह पुनः शिकारी पर झपटा। इस बार चतुर शिकारी की एक ही गोली ने उसका अन्त कर दिया। पीडित शिकारों के चिल्लाने की आवाज सुन कर जब इसरा शिकारी और मोटर डाइवर घटना स्थल पर आये, तब तक वह बेहोश हो चुका था। दोनों साथो कुछ निश्चय नहीं कर सके कि क्या किया जाय। इसी समय पास ही के एक खेत में हळ चळाने वाले बृद्ध किसान का ध्दान इधर आकर्षित हुआ। वह वृद्ध अनुभवी किसान, इसका सुलभ पवं गुणकारी उपाय जानता ही था। उसने त्रलसी-चिकित्सा करने का निश्चय कर लिया। उस किसान

The second second

ने मृच्छुनिस्था में पड़े हुए शिकारी के मस्तक पर जरा याव करके तुलसी को पत्तियाँ बाँध दीं और पत्तों का रस उस अचेत शिकारी को पिलाया। इस शिकारी पर इसका बड़ा असर हुआ और वह कुछ ही क्षणों में सचेत हो गया। उस अनुभवी किसान के आज्ञानुसार उसे कई बार तुलसी का स्वरस दिया गया। उस दिन तुलसी के अतिरिक्त उसे खाने को भी कुछ नहीं दिया गया। दूसरे दिन शिकारी पूर्ण स्वस्थ हो गया। इस प्रकार एक प्रतिष्ठित मुसलमान व्यापारी एक गरीब किसान का और तुलसी का अत्यन्त आभारी हुआ।

(2)

दूसरी घटना यूरोप के एक देश को है। वहाँ एक सज्जन अपने नौकर और कुत्ते के साथ शिकार खेळने गये। शिकार की खोज में नौकर और माळिक एक दूसरे से अळग हो गये। कुछ देर के बाद शिकारो महाशय को पास ही की झाड़ियों में से कुछ सनसनाहट का शब्द मालूम हुआ। उसने बिना कुछ विचार किये ही उस ओर गोळी चळा दी। उस स्थान से न कोई शिकार भागा और न किसी प्रकार की चीख चिल्लाहट हो सुनाई दी। शिकारी ने समझा कुछ नहीं है। जब खूब प्रतीचा करने पर भी शिकारों का नौकर नहीं आया, तो

उसने समझा, कोई जानवर उसे खा गया होगा। ऐसा निश्चय करके शिकारी घर छौट आया। ठीक छः मास के बाद वही शिकारी उस जंगळ में उसी स्थान पर गया। वहाँ उसके कुत्ते ने न जाने क्या वस्तु देख ही, जिसे वह अपने मालिक को दिखाने के लिए उस और चलने का संकेत करने लगा। शिकारी, कर्ते के साथ निर्दिष्ट स्थान पर पहुँचा। यह वही स्थान था, जहाँ एक झाडी से सनसनाहट का शब्द सनकर शिकारी ने गोली चलाई थी। वहाँ जाकर शिकारी ने उसी जंगल में खोये हुए अपने पूराने नौकर को पड़ा हुआ देखा। उसे देखकर शिकारी के आश्चर्य का ठिकाना न रहा। पहले तो उसने यही सोचा कि आज ही इसकी मृत्य हुई है, किन्त खोज करने पर वहाँ तुलसी के पौदे दिखलाई दिये। तलसी की छपा से ही नौकर का शव छः मास तक सुरिच्चत रहा। नौकर के वक्षस्थल पर छः मास पूर्व लगी हुई गोली अब भी ज्यों-की-त्यों विद्यमान थी। इस पर भी चालाक शिकारी को तलसी के गुणों पर पूर्ण विश्वास नहीं हुआ और उसने अपना सन्देह मिटाने के लिए एक छिपकली मार कर तुलसी के पौदी के समृह में रख दी। जब छिपकली का शब कई मास तक सुरचित रहा और उसमें से किसी प्रकार की दुगंन्ध नहीं आई, तभी उसे तुलसी के गुणों पर पूर्ण प्रतीति हुई। उसने इस अकार पूर्ण अनुभव करने के बाद ही उक्त घटना अपने

मित्रों के समज्ञ प्रकट की और तुलसी के गुणों की खूब प्रशंसा भी।

तुलसी के नाम

तुलसी सुरसा प्राम्या सुलभा बहुमजरी। अपेत राक्षसी गौरी शुलक्षि देवदुन्दुभिः॥

अर्थात्—तुलसी, सुरमा, ग्राम्या, सुलमा, बहुमंजरी, अपेत, राह्मसी, गौरी, ग्रलभी और देवदुन्दुभि—यह तुलसी के संग्रस्त नाम हैं। इनके अतिरिक्त भी तुलसी के यह अनेक नाम पुराणों में पाप जाते हैं। श्री, लहमी, यशस्विनी, धर्म्या, धर्मानना, देवी, देव, देवमनः प्रिय, प्रियससी, अचला, आदि।

अन्य भाषाओं में तुलसी के नाम हिन्दी—तुलसो, काली तुलसी। बंगला—तुलसो, काल तुलसी। मराठो—तुलसीचे झाड़, रानतुलसी, कृष्णा तुलसी।

गुजरातो—तुलसी।

ये दोनों घटनाएँ मद्रास के तामिक भाषा के 'इन्दिय।' नामक दैनिक पत्र
 में प्रकाशित हुई थीं।

तैलंगी—इष्ण गडोर चेट्टु, इल्युयसि, तुलसी चेडु इष्ण तुलसी आदि। तामिल—तुलसी, अलंगई, विचन्दम्। द्राविड़ी—तुल्सि। कन्नडो—परेड तुलसी तुलसी गिडा। मद्रासी—तुलस। मलयलम—नियल्ल, तिचनआ, नल्ल्तिरत, रुष्णतुलसी। आह्यी—लुन। सिंहली—मदुल तुल्ल। फारसी—रेहां, रेहान, शाहशिफरम्। अंग्रेजी—होली बेजिल् (Holy Basil)

तुष्ठसी - वर्णन

तुलसी कडुका तिष्का इयोष्णा दाइपित्तकृत् । दीपिनी कुष्ट कृच्छ्रास पार्श्व रुक्कफवातजित् ॥ (भावप्रकाश)

अर्थात्—तुलसी तिक, कटु, अग्निदीपक, हृदय को हितकर ऊष्ण, दाहिपित्तकर तथा कुछ, मूत्रकच्छ, रक्तविकार पस-लियों को पीड़ा कफ और वात का नाश करती है।

तुळसी प्रायः सभी उष्ण और साधारण प्रान्तों में पाई जाती है। इसका पौदा एक से पाँच फीट तक ऊँचा होता है। जहाँ इसके बीज गिरते हैं, वर्षा-मृतु में वहीं वह अपने आप उत्पन्न हो जाते हैं। इस का अंकुर जब आठ-दस अंगुळ का हो जाय, तब उसे किसी सुन्दर गमले में लगा लेना चाहिए। तुळसी धृप की अपेना झाया में अधिक स्वस्था रहती है।

तुष्ठसी के भेद

वैसे तो तुलसी के बहुत-से भेद हैं; पर उनमें देश भेदा-नुसार पाँच भेद मुख्य हैं—

(१) कृष्ण-तुलसी—यह प्रायः सम्पूर्ण भारतवर्ष में पाई जाती है। इसका उपयोग अनेक रोगों पर होता है। गले का विकार, कफ विकार, नियमित ज्वर फेफड़े के विकार, नासावण (पीनस) इत्यादि रोगों पर इसका उपयोग बहुत लाभप्रद होता है। इसके चूर्ण का उपयोग करने से वण के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। कान को पीड़ा पर भी इसका अच्छा हपयोग होता है।

- (२) रामा तुलसी या सफेद तुलसी—चीन, ब्राजील, पूर्व, नैपाल, बंगाल, बिहार, चटगाँव, मध्यप्रान्त दिल्ला और उत्तर प्रान्तों में पाई जाती है। कुष्टादि बड़ी व्याधियों की यह अत्युत्तम औषधि है। इसमें स्त्री और पुरुष दो भेद होते हैं। इसके सेवन से हवर में पसीना आता है। जुकाम, खाँसी आदि के लिए भी यह अप्र औषधि है। इसके सर्वांग में तीव गन्ध होती है। पत्ते दो से चार इंच लम्बे चौड़े नोकदार तथा कँगूरेदार होते हैं।
- (३) दद्रिह तुलसी—यह प्रायः बंगाल, नैपाल, महा-राष्ट्रादि प्रान्तों में होती है। यह अपान वायु को शुद्ध करने, कण्ड को सुधारने तथा आर्द्ध करने और कफ को पतला करने के काम में आती है। हाथ पाँच की सूजन तथा सन्धि-वात पर इसके पत्तों की धूनि तथा भाप से रक्त विकार नष्ट होते हैं।
- (४) बाबी तुलसी—बंगाल, बिहार, युक्तप्रान्त, अवध, पंजाब, द्रावनकोर, ईरान आदि स्थानों में पाई जाती है। इसके सेवन से प्रस्ता स्त्री को बहुत लाभ होता है। अग्निमान्य, वमन, कान की पीड़ा और मलेरिया ज्वर का नाश करती है।
- (५) तुकाशमीय—हिन्दुस्थान के पश्चिम माग और ईरान में पाई जाती है। इसका उपयोग अन्तर्गल, आमांश

और कृमि में किया जाता है। दुर्बं अ मनुष्य इसके सेवन से हृष्टपुष्ट हो जाते हैं।

उपर्युक्त तुलसी के पाँच भेदों में भी मुख्यतया तुलसी के दो भेद ही अधिक प्रचलित एवं प्रसिद्ध हैं। पहली काली तुलसी और दूसरी सफेद तुलसी। संस्कृत में काली तुलसी को कृष्णा और सफेद को ग्रुक्ला या रामा तुलसी कहा गया है। प्रायः औषधियों के अनुपान में सब प्रकार की तुलसियों का एक-सा उपयोग होता है।

शुक्ला कृष्णा च तुलसी गुणैस्तुल्या प्रकीर्तिता ।

(भावप्रकाश)

अर्थात्—सफेद और काली तुल्ली दोनों के गुण समान कहे गये हैं। प्रयोगों में जहाँ काली तुल्ली का उल्लेख हैं, वहाँ उसके अभाव में सफेद भी ले सकते हैं।

वायु-शुद्धि

मलेरिया आदि रोगों से युक्त दूषित वायु का नाश करने के छिए तुछसी में अद्वितीय शक्ति है। इसी बात को उद्देश करते हुए धर्म-ग्रन्थों में कहा गया है—

तुलसी गंघ मादाय यत्र गच्छतिमारतः। दशोदिशः पुनलाञ्चभूत प्रामान् चतुर्विधान्॥

अर्थात्—तुलसी की गंधयुक्त वायु जहाँ जाती है, शीम ही वहाँ की दशों दिशापँ पवित्र हो जाती हैं और चारों प्रकार के तत्व—आकाश, तेज, जल, पृथ्वी—शुद्ध हो जाते हैं। प्रत्येक गृहस्थों को वायु-गुद्धि के लिए अपने घरों में अमृतमयी तुलसी की स्थापना अवश्य करना चाहिए। तुलसी का अच्छा घना पौदा किसी सुन्दर गमले में लगाकर घरों में रखना चाहिए। तुलसी के पौदे को सदा घर के अन्दर हो रखे रहने से वह निस्तेज हो जाता तथा इम्हला जाता है; इसलिए दिन में तुलसी को घर के अन्दर रखना चाहिए और रात्री में उसे बाहर खुली छत पर रख देना चाहिए। इससे पौदा शोध ही बढ़ेगा और अधिक समय तक स्वस्थ और सुरक्तित रहेगा।

तुलसी-मृत्तिका स्नान

तुलसी के मूल की मिट्टी; अर्थात्—जिस गमले में तुलसी का पौदालगा हो, उसकी मिट्टी, या जहाँ मी भूमि में चारों तरफ बहुत से तुलसी के पौदे लगे हो, वहाँ की मिट्टी सम्पूर्ण ग्ररीर

में लगाकर कुछ देर वैसे हो रहने दिया जाय, फिर शुद्ध और ताज़े जल से शरीर को मोटे कपड़े से रगड़ कर कुछ देरतक स्नान किया जाय। इस विधि से चर्म-सम्बन्धी प्रत्येक रोग नष्ट हो जाते हैं। आरोग्यता बढ़ती है और स्वचा नरम तथा सुन्दर होकर मन प्रफुक्षित हाता है।

तुल्सी-परिक्रमा

धर्म-शास्त्र में तुलसी-परिक्रमा का अत्यधिक माहात्म्य दर्शाया है। इस विधान को करने के लिए विशेषतः महिलाओं के लिए अधिक जोर दिया गया है। प्रदक्तिणा करते समय व्यायाम तो होता ही है; किंतु इसके साथ-ही-साथ श्वासोच्छ्र-वास के द्वारा तुलसी की रोगनाशक गंध नाक द्वारा समस्त शरीर में पहुँचती है। इससे देह पूर्ण स्वस्थ तथा गर्भ धारण और पोषण के योग्य होती है। आज-कल भी भारत के अनेक प्रान्तों में तुलसी-पूजा तथा प्रदक्तिणा का अच्छा प्रचार है। धर्म-शास्त्र में तुलसो-परिक्रमा का विधान तथा समय आषाड़ शुक्क एकादशी से कार्तिक शुक्क एकादशी तक बतलाया गया है, क्योंकि प्रायः इन्हीं दिनों में मलेरिया आदि अधिकांश ज्वरों

का प्रकोप हुआ करता है; इसिलिए किन्हों शिक्षित कहलाने वाली महिला को यदि धार्मिक दृष्टि से परिक्रमा करने में लजा मालूम हो, तो भी उन्हें स्वास्थ्य-लाभ की दृष्टि से तो अवश्य ही 'तुलसी-परिक्रमा' का विधान करना चाहिए।

आजकल अधिकांश देवियाँ स्वास्थ्य-लाभ की दृष्टि से नहीं : किन्त धार्मिक दृष्टि से हो तलसी-परिक्रमा करती हैं। इसी लिए वे इस बात का ध्यान नहीं रखतीं कि तुलसी पौदा छोटा रहना चाहिए या बडा : क्योंकि वे देवियाँ तलसी के स्वास्थ्य-कारक गुणों से अपरिचित रहती हैं। यदि उन्हें यह समझा दिया जाय कि 'तुलसो-परिक्रमा' से स्वास्थ्य सुधरता है और आरोग्यता भी बढती है, तो वे समझ जायँ कि तुलसी की रोगनाशक प्रचुर गंध पाने के लिए परिक्रमा दिया जाने वाला तुलसी का पौदा, घना अवश्य होना चाहिए। तुलसी की परिक्रमा करने के लिए उसका पौदा किसी बड़े गमले में पाँच, सात, ग्यारह या इससे अधिक रोपे लगा कर तैयार कर लेना चाहिए। धर्म-शास्त्रों में कम-से-क्रम १०= परिक्रमा करने को कहा गया है। धार्मिक और आयुर्वेदिक दोनों महत्वी से प्रेरित होकर पहले तुलसी का स्नान, धूप, दीप, नैवेद्य आदि पोडषोपचार पूजन करने के बाद परिक्रमा करना प्रारम्भ करना चाहिए। परिक्रमा न अधिक तेजो से और न अधिक धीमी गति से ही : बहिक मध्यम गति से ही करनी चाहिए।

परिक्रमा करते समय मन को उज्ञसित तथा स्थिर रखना चाहिए। परिक्रमाओं की गणना करने के लिए १०० दाने की एक माला रखी जाती है। कम-से-कम १०० और अधिक जितनी सध सके उतनी परिक्रमाएँ करनी चाहिए। प्रदक्षिणा करने के लिए पाँच से सात बजे तक सुबह और शाम सर्वोत्तम समय है।

तुल्सी-प्राणायाम

तुळसी-समूह के मध्य में, जहाँ तुळसी की उत्कट सुगंध आती हो, वहाँ किया जाने वाला प्राणायाम 'तुळसी-प्राणायाम' कहळाता है।

विधि—पद्मासन या सिद्धासन लगा कर सीधे बैठ जाओ। रोढ़ की हड्डी एकदम सीधी, दृष्टि सामने तथा हाथ घुटने पर रहें। पहले कुछ देर तक दस-बोस गहरे श्वास खोंचो और छोड़ दो। तदुपरान्त नासिका के दाहिने नथुने को दाहिने हाथ के अँगूठे से दबा कर नासिका के वाम छिद्र से धीरे-धीरे साँस खोंचो। जब साँस पूरी भर जाय, तब वाम नथुने को भी अनामिका और मध्यमा उँगलियों से बन्द कर दो और श्वास को

ऊपर ही जब तक रोक सको, रोके रहो। फिर दाहिने नथुने से अगुँठा हटाकर नासिका के दिवाण खिद्र से श्वास बहुत धीरे-धीरे बाहर निकाल दो और बाएँ नथुने को अनामिका तथा मध्यमा उँगलियों से वैसा ही दबा रहने दो। दक्षिण छिद्र से जब श्रीरे धीरे सब श्वास बाहर निकल आये, तब पुनः दित्तण छिद्र से धोरे-धीरे श्वास खींचो और अँगुठे से दाहिने नधने को बन्द कर के ऊपर ही श्वास को रोको, फिर बाएँ नथुने से अनामिना और मध्यमा को हटाकर श्वास बाहर निकाल दो-यह आपका परा एक प्राणायाम हुआ। प्राणायाम सुबह और शाम दोनों समय किया जा सकता है। भोजन करके कम-से-कम चार घण्टे तक प्रणायाम नहीं करना चाहिए। प्रायः प्राणायाम स्नानादि नित्य कर्मों के बाद तथा भोजन के पूर्व किया जाता है। प्राणायाम करते समय चित्त प्रसन्न तथा पवित्र होना चाहिए। तुलसी-प्राणायाम के द्वारा तुलसी की रोग-नाशक सुगंघ सम्पूर्ण देह में जाकर रोगात्पादक जन्तुओं का नाश करती है। दूसरे, शरीर में स्फ्रिन आती तथा आलस्य का हास होता है। रुधिर शुद्ध तथा फे हड़े शक्तिशाली होते हैं। समस्त शरीर बळवान, आरोग्यवान होकर मुख-मण्डल की आभा और सुन्दरता बढ़ती है।

तुल्सी-भक्षण

हमारे यहाँ धार्मिक विधानों में सन्ध्या-समय भगवान के मन्दिर में जाकर तुलसी-पत्र भन्नण करने को कहा गया है। ऐसा करने से देह और मन दोनों प्रसन्न तथा पवित्र होते हैं। आजकल सुबह, दोपहर और शाम—इस प्रकार तीन बार तुलसी-पत्र खाना अधिक उपयुक्त होगा। एक बार में कम-से-कम ग्यारह तुलसी-पत्र अवश्य खाना चाहिए। भोजन के बाद तुलसी खाना स्वास्थ्यकारक है; क्यों कि तुलसी के पत्तों में एक प्रकार का एसिड होता है, जो लार के साथ भीतर जाकर भोजन को सुपाच्य बनाता है तथा मुख की अन्नमय गंध को नष्ट करता है। तुलसी-भन्नण से अनेक प्रकार के मुख-रोग भी नष्ट होते हैं और मनुष्य सदैव स्वस्थ रह कर रोगों के आक्रमण से बचता रहता है।

तुलसी के उपयोग

(१) बिषम (मलेरिया) ज्वर पर विषमज्वर पर तुलसी के पत्ते के एक तोले रस में एक

चुटकी काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर मधु (शहद) के साथ चाटे या तुलसी के दस पत्तों में तीन काली मिर्चों का चूर्ण डालकर गुड़ के साथ गोली बनाकर सेवन करे।

(२) ज्ञीतज्वर-हर गोलियाँ

तुलसी-पत्र और काली मिर्च एक-एक तोला, करेले के पत्ते दो तोला, कुटकी चार तोला। पहले मिर्च और कुटकी को पीस कर महीन कर ले, तब उसमें तुलसी और करेले के ताजे पत्ते डालकर खरल में घोटे। खूब घुट जाने पर मटर के बराबर गोलियाँ बनाकर रख ले। दो-दो गोली ज्वर चढ़ने के पूर्व मातः तथा सार्य शीतल जल के साथ सेवन करे। इसके सेवन से मलेरिया आदि शीत देकर आने वाले ज्वरों का नाश होता है। दस्त भी खुलासा होते हैं। मलेरिया के मोसिम में स्वस्थ मनुष्य के लिए भी ये गोलियाँ लामप्रद हैं। इन गोलियों को दो मास से अधिक न रखे; क्योंकि इतने समय के बाद ये गुण-रहित हो जाती हैं।

(३) आगन्तुक ज्वर पर

आगन्तुक ज्वर पर तुलक्षी के पत्ते सोंठ और मिश्री कः अष्टमांश काढ़ा पीना चाहिए।

(४) जाड़ा देकर आने वाला ज्वर

इस ज्वर में छः तुलसीपत्र दो काली मिर्च, एक तोला जल में घोट कर सेवन करना चाहिए।

(५) सिन्नपात, प्लेग आदि जहरीले ज्वरों पर

तुलसी-पत्र, विल्वपत्र, पोपलपत्र, प्रत्येक एक-एक छुटाँक कूट कर एक सेर जल में पकाये। जब छः ख़ुराक जल शेष रह जाय, तब छानकर रख ले और दो-दो घण्टें के बाद ढाई-ढाई तोले की मात्रा पिलाये।

(६) साधारण ज्वर पर

तीन मारो तुळसी के स्वरस को दिन में तीन बार पिळाये।

(७) तुषा पर

तुलसी के फूल सींठ, पिपल, द्वाच, लवंग, पान का डंठल, दालचीनी और छुद्दारे—ये सब वस्तुएँ एक-एक तोला और आधा तोला लोध, सब का क्वाथ (काढ़ा) बनाकर देने से ग्राह, ग्लानि, त्रिदोप, आदि का नाश द्दोता है।

(८) पित्त-दाह पर

आधा सेर पानी में एक तोला तुलसी के पत्ते डाल कर खूब उबाले, उण्डा होने पर मिश्री डालकर पिये। अवश्य लाभ होगा।

(९) वातज रोगों पर

तुळती और कालो मिर्च का चूर्ण गाय के घी के साथ चाटने से लाभ होता है।

(१०) पसली के दर्द पर

तुलसी के पत्तों का रस आधा तोला, आदी (अद्गक) का रस आध तोला, असली पोहकरमूल का चूर्ण तीन माशे—सब को गरम करें और जहाँ दर्द हो रहा हो, वहाँ लेप करे। इससे सर्दी से होने वाला पसलों का दर्द ठीक हो जाता है।

(११) मुर्च्छा पर

तुलसी के पत्तों के रस में थोड़ा सेंधा नमक मिलाकर नाक में डालने से मुर्च्छा तत्त्वण दूर हो जाती है।

(१२) कम्प ज्वर पर

काली तुलसी की पत्ती छः तोले धत्रे की जड़ का छिलका पक तोला, मदार (आक) की जड़ का छिलका पक तोला— सब को पानी में एक साथ महीन पीसकर खरल में अच्छी तरह घोटे और अच्छी तरह घुट जाने पर मटर के बराबर गोलियाँ बनाकर रख ले। ज्वर आने के पूर्व एक-एक गोली घण्टे भर के अन्तरे से दो बार दे। इससे मलेरिया कम्पज्वर दूर होता है।

(१३) छेग में

तुलसी के पत्ते, गूमा के पत्ते, काली मिर्च, छोटी पीपल, अत्येक एक तोला और ग्रद्ध कपूर तीन-माशे, सब को नीम की कोपलों के रस में खरल कर ले और दो-दो रत्ती की गोलियाँ बनाकर रख ले। रोगी की अवस्थानुसार एक गोलों से चार गोली तक तीन-तीन धण्टे के अन्तरे से दिन में कई बार सेवन करावे इससे ज्वर का वेग कम होता है।

(१४) वातजन्य मलेरिया पर

तुलसी के ताजे पत्ते दस तोला, काली मिर्च एक तोला, लोटी पीपल एक तोला, जायफल एक तोला, सब को महीन खरल करके मटर के बराबर गोलियाँ बनाकर छाया में सुखाये। मात्रा—एक-एक गोली गरम जल के साथ दिन में तीन-चार बार दे; किंतु बच्चों को चौथाई से भी आधी गोली देना चाहिए। यह गोलियाँ पसीना लाकर ज्वर को हटाती हैं तथा वायु को शान्त करती हैं। गरमी अधिक मालूम हो, तो मात्रा कुछ कम कर दे।

(१५) कर्ण-रोग पर

तुलसी और मका के पत्तों का रस दोनों मिलाकर पाँच दिन तक कान में डाले।

(१६) कान की पीछे की स्रजन पर

तुलसी के पत्ते और परण्ड की कोपलों को सम भाग पीसकर थोड़ा नमक मिलाये और कुछ गरम करके मन्दोषण लेप लगाये।

(१७) पीनस पर

तुलसी का रस दिन में कई बार नाक में डाले और तुलसी के सूखे पत्तों की सुँघनी बनाकर सुँघे।

(१८) प्रमेह (परमा) पर

तुळसी-मूळ के चूर्ण को रात्री के समय पानी में डाळकर रख दे। सुबह उस पानी को छानकर पिये। प्रमेह सात दिन में ठीक हो जाता है।

(१९) रतौंघी पर

जिसे रात में बिल्कुल नहीं दिखता हो, वह तुलसी के पत्नों का रस दिन में कई बार आँखों में डाले।

(२०) दन्त-रोग पर

तुलसी के स्बे पत्ते एक तोला, जटामाशी एक माशा, अकलकरा छः माशे, संघा नमक छः माशे, जली हुई सुपारो छः माशे, कमीमस्तगी एक तोला, बादाम के खिलकों की राख एक तोला, इलायची तीन माशा, उपर्युक्त सब वस्तुओं को महीन

पोसकर कपड़क्कान कर ले। यह एक उत्तम प्रकार का दन्त मंजन तयार हो जायगा। इसके लगाने से सब प्रकार के दन्त-रोग नष्ट होते और दाँत सफेद तथा चमकदार हो जाते हैं।

(२१) बालकों के ज्वर पर

तुलसी के पत्ते बबूल की कॉपल, अजवाइन देशी एक-एक माशा—सबको ढाई तोले जल में पकाये, जब वह चौथाई रह जाय, तब मिश्री डालकर पिलाये।

(२२) बालकों का पेट फूलने पर

तुलसी के पत्तों का रस एक मारो से छः मारो तक (अवस्थानुसार) कुछ गरम करके पिलाने से दस्त साफ होकर पेट हलका हो जाता है।

(२३) बालकों के कर्ण-शूल पर तुळसी के पत्तों का गरम रस कान में डाले।

(२४) बालकों के श्वास पर

एक से तीन मारो तुलसी के रस में मधु मिलाकर चटाने से बच्चों का श्वास ठीक हो जाता है।

(२५) बालकों के दन्तजात अतिसार पर बालकों के नये दाँत उत्पन्न होते हैं, उस समय के उत्पन्न हुए अतिसार पर तुलसी का फान्ट पिलाये या पत्तों का दो तीन रत्ती चूर्ण अनार के शर्बत के साथ पिलाये।

(२६) बालकों की खाँसी पर

डेढ़ पाव तुलसी के पत्तों के रस में पाव भर शुद्ध जल मिलाकर, कुछ समय तक मन्द अग्नि पर पकाये, फिर उसमें एक सेर शुद्ध खाँड डालकर पकाये जब तार बँधने लगे और एक सेर रह जाय तब उतार कर रख ले। इसे बालकों को सदीं, खाँसी आदि व्याधियों में चवकी भर मात्रा में पिलाना चाहिए।

अथवा

तुलसी के पत्तों का रस सवा तोला, उत्तम शहद ढाई तोला, अद्रक का रस अठन्नी भर—सबको एक बोतल में मिलाकर सुरिच्चत रख ले, आवश्यकता पड़ने पर तीस से साठ बूँद की मात्रा—अवस्था के अनुसार—देने से खाँसी, सर्दी आदि में अच्छा लाभ होता है।

(२७) बालरोग पर

तुलसो के बोज, मोथा, अतीस, काकड़ाशिंगी, कण्टकारी के फूलों को केशर, बायबिडङ्ग, सफेद जोरा, (भुना हुआ) छोटी पीपल, बंशलोचन, असली केशर, सबके सम माग चूर्ण को पानी के साथ घोटकर मीठ के समान गोलियाँ बनाकर रात-दिन में चार गोलियाँ शहद के साथ सेवन कराने से बालकों

के ज्वर, खाँसी, पीनस, दूध डालना, श्वास, डब्बा, दस्त आदि अनेक रोग नष्ट हो जाते हैं।

(२८) मूत्र-दाह पर

दूध और पानी सम भाग लेकर दोनों का आठवाँ हिस्सा तुळसी का रस मिलाकर पीने से लाभ होता है।

(२९) मूत्र-रोग पर

तुलसी के रस को नीवृ के रस में मिलाकर सेवन करे।

(३०) मृत्रकुच्छ्र पर

तुलसी बीजों के लुआब में मिश्री डालकर पीने से अच्छा लाभ होता है।

(३१) वीर्यस्तम्भन के लिए (१)

तुलसी के बीजों का चूर्ण दो से चार रसी तक पान में खाने से शीव्र पतन न होकर वीर्य का स्तम्भन होता है।

(३२) वीर्यस्तम्भन के लिए (२)

तुलसी की जड़ का चूर्ण तथा जमीकन्द का चूर्ण, दोनों को मिलाकर एक से दो माशा की मात्रा में पान में रखकर खाये।

(३३) गले की पीड़ा पर

तुलसी के पत्तों के रस में शहद मिलाकर चाटने से गले की पीड़ा ठीक होती है।

(३४) ख लगने पर

तुलसी के पत्तों का रस, चीनी (शकर) के शरबत में मिलाकर पीना चाहिए।

(३५) अजीर्ण पर (१)

पत्तों का रस एक तोला, सोंठ एक तोला, पुराना गुड़ दो तोला—इन वस्तुओं को कूट-पीसकर एक क कर ले और छोटे-बेर के बराबर गोलियाँ बनाकर रख ले। सुबह, दोपहर और शाम तीन बार सेवन करने से पेट की अजीर्ण-सम्बन्धी सब बाधाएँ दूर होकर भूख बढ़तो है और चित्त प्रसन्न रहता है।

(३६) अजीर्ण पर (२)

तुलसी के पत्तों का काढ़ा नमक मिलाकर पीने से अजीर्ण-पर अब्छा लाभ होता है।

(३७) बालकों की काली खाँसी पर

तुलसीदल और काली मिर्च को एक साथ खरल करके उड़द के बराबर गोलियाँ बनाकर बच्चों को रात में और दिन में तीन चार बार देना चाहिए।

(३८) छाती की जकडन पर

तीन मारी तुलसी के सूखे पत्ते और दो मारी अद्रक, दोनीं को चाय की तरह पकाकर चीनी दूध डालकर पीने से अच्छा स्नाम होता है।

(३९) अग्रिमान्द्य पर

तुलसी के पर्सों के रस में पाँच काली मिर्च का चूर्ण मिला-कर शहद के साथ सेवन करना चाहिए। इससे अग्नि प्रज्ज्व-जित होती और उसका दीपन होता है।

(४०) अतिसार पर (१)

तुलसी के फाण्ट में जायफल का चूर्ण देना चाहिए।

(४१) अतिसार पर (२)

तुळसी के बीजे तीन से सात मारो तक फाँकने से अतिसार पर अच्छा लाम होता है।

(४२) आमातिसार पर

तुलसी के फाण्ट (चाय) में घी में तली हुए सौंफ का चूर्ण और मिश्री मिला कर सेवन करना चाहिए।

(४३) रक्ताविसार पर

तुलसी के बोज तीन माशे रात को पाँच तोले पानी में भिगो दे। सुबह छान कर पीने से रक्तातिसार पर अच्छा लाभ होता है। यदि छान कर पीने से लाभ न हो, तो बिना छाने पोकर उसका भी अनुभव अवश्य करना चाहिए।

(४४) खाँसी पर (१)

तुलसी के पत्तों का रस, अड्से के पत्तों का रस, दोनों सम भाग मिलाकर पीने से खाँसी ठीक होती है।

(४५) खाँसी पर (२)

तुळसी की मंजरी को अदरक के रस में पीस कर शहद के साथ सेवन करने से अच्छा लाभ होता है।

(४६) कोष्ठबद्धता पर

तुलसी के बीजों का चूर्ण दस्तावर शर्बत के साथ लेने से कोष्टबद्धता दूर होती है।

(४७) अर्श रोग पर

तुलसी के बीजो का दिन में दो बार सेवन करना चाहिए।

(४८) अरुचि पर

जब मन में उद्धियता तथा भोजन आदि में अरुचि हो, तो तुळसी का रस और पीपल का चूर्ण दोनों शहद के साथ लेना चाहिए।

(४९) कफयुक्त खाँसी पर

तुछसी की ताजी पत्ती दो तोला, गुलाबी फिटकरी की बील चार तोला, दोनों को पत्थर की खरल में खूब घोंट कर काली मिर्च के बराबर गोली तैयार करके छाया में सुखा ले। मात्रा—एक-एक गोली पान में रखकर खाये या एक-एक गोली शहद के साथ ग्रहण करे।

(५०) कृमि पर

तुलसी का चूर्ण लगाये। घर के मच्छर आदि क्रमियों के नाश के लिए रामा तुलसी के पत्तों का क्वाथ (काढ़ा) बनाकर सब दूर खिड़के।

(५१) श्वेत कुष्ठ पर

तुलसी के मूल की मिट्टी में तुलसी के पिसे हुए महीन पत्ते मिलाकर कुष्टित स्थान पर लगाये और दिन में तीन बार तुलसी-चूर्ण का सेवन करे।

(५२) गजकर्ण कुष्ठ पर

घृत, ताजा चूना, तुलसी के पत्तों का रस, तीनों वस्तुएँ काँसे के पात्र में मिलाकर कुष्टित स्थान पर लगाना चाहिए।

(५३) जखम पर

हरेक प्रकार के जखम पर, उसी समय ताजे तुलसी के पत्ते पीस कर लगाने से जखम नहीं बढ़ता और स्जन नहीं आती।

(५४) विष पर

पेट में गये हुए सब प्रकार के विष के लिए तुलसी का रस पेट भर पीना चाहिए। इससे विष का जोर कम पड़ता है और मरणोन्मुख मनुष्य की रह्मा होती है।

(५५) स्त्री-वंध्यत्व पर

तुळसी के बोज पानी के साथ पीस कर मासिक धर्म के समय तीन दिन तक सेवन करने से गर्भाशय का कमल खिळता है और गर्भ रहता है।

(५६) प्रदर पर

रामा तुळसी का रस दो तोला चावल के माँड के साथ सात दिन तक देने से प्रदर ठीक होता है। पथ्य—दूध, भात या घी भात।

(५७) स्त्रियों का दूध शुद्ध होने के लिए

तुलसी और मका के पत्तों के दो-दो तोला रस को एक तोला अश्वगंध के रस और एक तोला शहद के साथ लगातार सात दिन तक सेवन करना चाहिए।

(५८) सन्धिवात पर

तुलसी के पत्तों को पानी में उबाल कर सेंक देने तथा स्नान कराने से सन्धिवात पर अच्छा लाम पहुँचता है।

(५९) थकावट पर

तुलसो के पत्तों को पानी में उबाल कर उसमें दूध मिश्री मिलाकर पीने से थकावट तत्त्वण दूर हो जाती है।

(६०) पारदजात गठिया पर

पारे से उत्पन्न होने वाली गठिया पर तुलसी के पत्तों के काढ़े का संक देने या तुलसी के पाँचों अंग के काढ़े की भाफ देने से पारदजात गठिया पर लाभ होता है।

(६१) पारद दोष पर

पारद-दोष के कारण मुंह में पानी आने पर तुलसी के पत्तों के काढ़े से कुल्ले करना चाहिए।

(६२) स्नायुपीड्रा पर

कुछ दिन तक बीजों का सेवन करने से स्नायविक पीड़ा दूर होती है।

(६३) सिर-दर्द पर (१)

तुलसी के पत्तों के रस का ललाट और कनपटियों पर लेप करने से सिर की पीड़ा दूर होती है।

(६४) सिर-दर्द पर (२)

तुलसी के पत्ते और लौंग दोनों साथ में पीस कर दर्द स्थान पर लेप करना चाहिए।

(६५) सदीं के कारण होने वाले सिर दर्द पर

तुलसी के पत्ते, लौंग और सोंठ तीनों चोजें पानी के साथ पीसकर तथा कुछ गरम करके मन्दोष्ण लेप करना चाहिए।

(६६) आमाशय के शूल पर

तुलसी के पत्तों की चाय पिलाने से आमाश्यय के शूल पर अच्छा लाभ पहुँचता है।

(६७) बालकों के लिए लघु विरेचन (जुलाब)

बचों को हलका जुलाब देने के लिए तुलसी को जड़ का काढ़ा थोड़ी मिश्री मिलाकर देने से अच्छा लाभ होता है।

(६८) बद और गाँठ पर

तुलसी और एरण्ड की पत्तो, कालो मिर्च और संधे नमक के साथ पीसकर गाँठ पर बाँधने से बद, गाँठ, गिल्टी आदि बैठ जाते हैं।

(६९) प्रसव के बाद पीड़ा होने पर

तुलसी के बीजों को ठण्डे पानी में कुछ देर भीगे रहने दे। जब लुआब बन जाय, तो मिश्रो मिला कर देना चाहिए।

(७०) शरीर-पृष्टि के लिए

तीन मारो से एक तोला तक तुलसी के बीजों का अवस्था-जुसार पति दिन सेवन करे।

(७१) पसीना लाने के लिए

तुलसी के पैचांग का काढ़ा पिलाकर ओढ़ा कर सुला देने से रोगी को पर्याप्त पसीना निकलता है।

(७२) घाव पर

तुलसी के बीजों को पीस कर बाँधने से बाब अच्छे हो जाते हैं।

(७३) मृत्र और वीर्य-सम्बन्धी रोगों पर

चारे माशे तुळसी के बीजों को पाव भर पानी में मिंगों कर कुछ समय वैसे ही रहने दिया जाय, जब अच्छा लुआब वन जाय, तब मिश्री मिला कर सेवन करे। इसके चालीस दिन सेवन करने से मूत्र और वीर्य-सम्बन्धो रोगों में अच्छा लाभ होता है।

(७४) मृत्र-वृद्धि के लिए

जब रोगी को पेशाब हक-रुक कर आता हो, या बहुत कम पेशाब बतरता हो, तो ऐसी अवस्था में तुलसी के बीजों का शर्बत बना कर पिलाने से मूत्र-वृद्धि होकर रोगी को खुलकर पेशाब होगा।

(७५) बहरेपन पर

प्रति दिन दोनों समय तुलसी के पत्तों का रस कान में डाला करे।

(७६) सर्प-दंश पर (१)

तुलसी के पत्तें दो तोला, दस पन्द्रह काली मिर्च के साथ

पीस कर पिछाये और तुछसी के पत्ते तथा जड़ को पीसकर दंशित स्थान पर छगाये।

(७७) सर्प-दंश पर (२)

दंसित मनुष्य को एक दो मुट्टो तुलसी के पत्ते खिलाये और जड़ को मक्खन के साथ पीसकर काटे हुए स्थान पर लगाये। इससे विष निकल जाता है। जब तुलसी की जड़ को मक्खन के साथ पीसकर दंशित स्थान पर लगाया जाता है। तब यह लेप सफेद रंग का होता है। किंतु कुल समय विष शोषण करने पर वह काले रंग का हो जाता है। शफेद लेप के काले होते ही वह लेप बदल कर दूसरा ताजा लेप लगा देना चाहिए। इस प्रकार कई बार लेप बदले और अनेक वार तुलसो के पत्तों का सेवन कराये।

(७८) सर्प-दंश पर (३)

दुअस्ती भर तुलसी की जड़ को पानी में घिस कर सर्प के काटे हुए स्थान पर लगाये और पत्तों का रस कान और नाक में अच्छी तरह भर दे तथा मूर्चिंछत के कुछ चैतन्य होने पर उसे तुलसी का रस भी पिलाये।

(७९) बालकों के यक्कत सम्बन्धी रोगों पर तुलसी के पत्तों का फाण्ट (चाय) पिलाना चाहिए।

(८०) पित्त-वृद्धि पर

तुळसी के पत्तों का रस पिछाने से पित्त वृद्धि में काफी छाम होता है।

(८१) दन्त-पीड़ा पर

तुलसी के पत्ते और काली मिर्च की गोली बनाकर दाँतों के नीचे रखने से दन्त-पीड़ा बन्द हो जाती है।

(८२) वातज तथा पित्तज वमन पर

तुलसी के पत्तों के रस के साथ छोटी इलायची का चूर्ण ः श्रीमलाकर सेवन करना चाहिए।

(८३) मुख की कान्ति बढ़ाने के लिए तुलसी के सुखे पत्तों का उबटन लगाये।

(८४) बिच्छ के काटने पर (१)

तलसी के पत्तों के रस में नमक मिलाकर दृष्ट स्थान में लगाये और कुछ तुलसी के पत्ते भी खिलाये।

(८५) बर्रे और बिच्छू के दंश पर (२)

दो तोला तुलसी के पत्ते और पन्द्रह काली मिर्च पानी में पीस कर पिलाये तथा पत्ते और जड़ को पीस कर काटे हुए स्थान पर लगाये।

(८६) बिच्छ के काटने पर (३)

तुलसी के पत्तों को चौगुने पानी में घोट कर पाँच-पाँच मिनट पर पिलाये और तुलसी के रस का सिर से पैर की ओर मालिश करे।

(८७) जीर्ण ज्वर पर

तुळसी के पत्तों के रस में मिश्री का चूर्ण मिळा कर सेवन करे।

(८८) शोथ (सूजन) पर

तुलसी और मकोय के पत्तों को पीस कर लगाये।

(८९) क्रम्कर (क्रचा) खाँसी पर

तुळसी की मंजरी, बच, पीपल और मुलेठी, चारों वस्तुएँ आधा-आधा तोला और चीनी ढाई तोला लेकर सबको आध सेर पानी में पकाये और जब आधा पाच काढ़ा रह जाय, तब उतार लें। बचों को दिन में छु: बार एक-एक चम्मच दे।

(९०) धातु-पृष्टि के लिए

धातु को गाढ़ा करने का तुल्ला के बीजों में बड़ा भारी गुण है। आज-कल बहुत से युवक धातु-सम्बन्धी अनेक रोगों से पीड़ित रहते हैं, जिससे डनका वीर्य पतला पड़ जाता है।

ऐसी अवस्था में वीर्य को गाढ़ा और पुष्ट करने के लिए नीचे अनेक रोगियों पर अनुभूत एक अच्छा नुस्ला दिया जाता है—

तुलसो के बीज का चूर्ण पाँच मारो और पुराना गुड़ दश मारो दोनों को मिलाकर खाये और उत्पर से गाय का ताजा धारोष्ण दूध पिये। यह औषधि सुबह और शाम दोनों समय लेना चाहिए। जब तक औषधि ले, तब तक संयम, सादगी और ब्रह्मचर्य से रहे। कम-से-कम चालीस दिन तक इस औषधि का सेवन करने से अवश्य लाभ होता है।

(९१) मुँह के छालों पर

तुलसी और चमेली की पत्तियों को चबाये। इससे जीम, ओठ आदि के छाले ठीक होकर मुँह की दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है। साथ-ही-साथ मस्ड़े और दाँतों के दूषित रोग नष्ट होकर गला भी साफ होता है।

(९२) विज्यचिका पर

तुलसी की पत्ति और काली मिर्च की गोली का सेवन करें।

(९३) हरतालज रोगों पर

कची हरताल खा लेने से अनेक विकार उत्पन्न होते हैं।

पेसी अवस्था में एक छुटाँक तुलसी के पत्ते प्रतिदिन एक सप्ताह तक सेवन करे।

(९४) पार्क्व वेदना पर

तुलसो के पत्ते और आदी के रस में पुष्करमूल मिला कर कुछ गाढ़ा तथा सह्योष्ण लेप करना चाहिए।

(९५) पेट की पीड़ा पर

तुलसी का रस और आदो (अद्रक) का रस। दोनों कुछ गरम करके पीने से पेट की पीड़ा शान्त होती है।

(९६) मस्तक के कीड़ों पर

पक माशा तुलसी का स्वरस नाक के द्वारा मस्तक में पहुँचाने से मस्तक के कीड़े गिर कर नष्ट हो जाते हैं।

(९७) दहु (दाद) पर

दो तोले तुलसी के पत्तों को लहसन की एक कली के साथ पीसकर लगाये।

(९८) खुजली पर

तुळसी पर्तो का रस निबू के रस के साथ खुजली के स्थान पर लगाये और तुळसी के पत्ते माजूफल के साथ सेवन करे।

(९९) तुलसी की चाय (१)

तीन माशे तुलसी के स्के पत्ते और ६ माशे आदी (अद्रक) चाय की तरह पका कर उसमें दूध और चीनी (शकर) मिलाकर पिए। इससे छाती की जकड़न साधारण ज्वर आदि नष्ट हो जाते हैं।

(१००) सर्वसाधारण के लिए चाय (२)

काठी तुळसी की पत्ती छाया में सुखाकर मन्द-मन्द अग्निपर भून ले और उसे चाय की पत्ती की तरह बना कर रख ले।

सेवन-विधि

तुलसी की चाय तीन से छः मारो, छोटी इलायची के दाने तीन रत्ती, दालचीनी तोन रत्ती, केसर एक रत्ती, सबको बारह तोले खौलते हुए पानी में डालकर ढक दे और दो मिनट बाद उतार कर तीन मिनट तक ढकी रहने दे। फिर आवश्य-कतानुसार दूध-मिश्री डालकर सेचन करे। इसके सेवन से शरीर में फुर्ती बनी रहती है और ज्वर, खाँसी, मलेरिया, विष, प्यास, वमन आदि अनेकों रोग पास नहीं आते। आज-कल हमारे यहाँ भारतवर्ष में हमारे शरीर का सर्वनाश करने वाली अभारतोय चाय का प्रचार बड़ी तेजी से बढ़ रहा

है। अभागे भारतवासी अपने पैसे और स्वास्थ्य का दुर्व्यय करके निस्तेज होते चले जा रहे हैं।

जिन्हें चाय का पूर्ण व्यसन हो गया हो और वे उसकी हानियों को समझते हुए भी अपनी आदत के कारण उसका बहिष्कार न कर सकते हों। ऐसी अवस्था में उन्हें उपर्युक्त तुलसी की चाय का सेवन करना चाहिए, जिससे उनका स्वास्थ्य और ऐसा दानों की सुरक्षा हो।

ॐ शान्तिः शान्ति शान्तिः

वृत्त-विज्ञान

[अनेक परिवर्देनों के साथ अभी-अभी दूसरा संस्करण छपा है ।] छेखक-द्वय---श्री प्रवासीलाल वर्म्मा मालवीय और

बहन कुमारी शान्ति वर्मा मालवीय

यह पुस्तक हिन्दी में इतनी नवीन, इतनी अनोखी और उपयोगी कि प्र व्यक्ति को मँगाकर अपने घर भ जन्म कि क्रिक

क्योंकि इसमें प्रत्येक वृत्त की करपत्ति का म वर्णन देकर, यह बतकाया गया है कि उसके फल, फूल, जड़, ज्ञाल-अन्तरक्षाल, और पत्ते आदि में क्या-क्या गुण हैं, तथा उनके उपयोग से. सहज ही में कठिन-से-कठिन रोग किस प्रकार

चुटिकयों में दूर किये जा सकते हैं। इसमें—पीपल, बड़, गूलर, जामुन, नीम, कटहल, अनार, अमहद, मौलसिरी, साग-

वान, देवदार, बब्ल, आँवला, अरीठा, आँक, शरीका, सहँजन, सेमर, चंपा, कनेर, आदि लगभग एक सौ वृक्तों से अधिक का वर्णन है। आरम्भ में एक ऐसी सूची भी दे दी गई है, जिससे

वणन है। आरम्भ में येक पैक्षा सूचा मा दे दा गहे हैं, जिससे आप आसानों से यह निकाल सकते हैं, कि कौन से रोग में कौन-सा वृत्त लाभ पहुँचा सकता है। प्रत्येक रोग का सरल

जुसका आपको इसमें मिल जायगा। जिन छोटे-छोटे गाँवों में डाक्टर नहीं पहुँच सकते, हकीम नहीं मिल सकते और वैद्य भी नहीं होते, वहाँ के लिए तो यह पुस्तक एक ईश्वरीय

विभूति का काम देगी। इसके कौड़ियों के नुस्खों से छोग पचासों रुपया महीना कमा सकते हैं।

पृष्ठ संख्या साढ़े तीन सी, मृत्य सिर्फ १॥=)
छपाई-सफाई काग़ज़ और कव्हरिंग विस्कुल नये प्रकार का

पता—हिंदी-साहित्य-मंडल, बनारस सिटी ।

हिन्दी में अपने विषय की पहली पुस्तक

स्वम-विज्ञान

सपने तो आप हमेशा देखा करने हैं; परन्तु क्या हमके सावों पर भी आपने कमी विचार किया है ? यदि नहीं, तो 'स्यम-विज्ञान' की एक प्रति आजही सँगाइएं और

देखिए कि -स्वा क्या है ? स्वा कव दिखाई देते हैं ? अद्भुत और मयानक स्वा कव और क्यों दिखाई पहले हैं ?

स्वम कितनी देर दिसते हैं ? स्वम से स्वास्थ्य-परीक्षा कैसे होती के ? स्वम स्वम देसे और दिखकाये जा सकते हैं ? स्वम काकर गणित के सवाकों का हल कैसे किया जाता है, और चोरी कैसे पकदी जाती

है ? स्वामें का फर क्या होता है ? देशी और विवेंकी विद्वानों ने स्वाम-फर पर अपने क्या विचार प्रकट क्षित्रे हैं ? अनोसी पुस्तक । सुन्दर कागज, बहिया स्वपार्ड, सुन्य सिर्फ ।।) डा॰ सर्च सरमा ।

पता---हिन्दी-**खाहित्य-मण्डल, बनारस सिटी।**